Salute e Benessere

DIETA MEDITERRANEA
MEDICINE ALTERNATIVE

SPECIALE A CURA DELLA A. MANZONI & C. PUBBLICITÀ

Farmaci a base di erbe

Una delle principali piante medicinali è l'aloe vera. Dalla parte centrale delle foglie decorticate si estrae una gelatina dalle molteplici proprietà: cicatrizzante e rigenerante, antinfiammatoria e analgesica, disintossicante, batteriostatica e battericida.

L'acne si cura con la bardana e la viola del pensiero, l'ansia con infusi di biancospino o rosolaccio, l'artrosi con l'artiglio del diavolo. Le difese immunitarie si potenziano con l'echinacea e le cistiti scompaiono con l'uva ursina. Il tarassaco è una pianta amara da cui si ricava un'ottima insalata, ma per gli erboristi è una vera miniere da cui estrarre medicamenti contro la scarsa diuresi, le intossicazioni, l'insufficienza epatica e biliare, senza dimenticare l'eccesso di colesterolo e trigliceridi.

Il mirtillo è invece il toccasana per la fragilità dei vasi sanguigni capillari.

LE ERBE OFFICINALI

Una farmacia verde che ci ha curato per millenni

LE PIANTE sono una risorsa inostituibili per la salute e il benessere dell'uomo. Le proprietà curative delle erbe sono note fin dall'antichità e le essenze con proprietà medicinali sono state usate per secoli come farmaci unici e indispensabili. Oggi le sostanze presenti nelle piante sono riprodotte chimicamente nelle medicine. Il principio attivo dell'aspirina, l'acido acetilsalicilico, uno dei rimedi base della farmacopea è presente nella corteccia del salice bianco (salix alba), da sempre conosciuto per le sue proprietà anti infiammatorie e antipiretiche. Così per il chinino, estratto dalla corteccia di china, o per la morfina, elaborata in laboratorio dall'oppio dei papaveri. Dalla natura, quindi, alla farmacia.

L'erboristeria. Sempre più numerosi i negozi specializzati nella vendita delle medicine vegetali

Le erbe officinali sono lavorate e dosate in erboristeria secondo legge da un esperto laureato

Terapia antica

Il bagno energetico nel fieno

I "BAGNI di fieno" consistono in immersioni in erba in fermentazione che con una temperatura tra i 40 e i 70 gradi stimola una forte sudorazione. Il segreto sta anche nelle piante officinali contenute nella miscela di erbe: con il caldo umido i principi attivi delle erbe vengono assorbiti dall'organismo. La "fitobalneoterapia" affonda le radici nell'esperienza dei contadini che riposandosi sul fieno tagliato per le mucche si sono accorti dei benefici effetti.

Le erbe falciate sono poste a macerare per alcuni giorni. Quando sono pronte, ci si immerge. In genere 10 sedute. L'immersione nell'erba in fermentazione avviene a corpo nudo, eccetto il capo (che viene protetto), per 15-20 minuti la prima volta e, gradualmente, fino a 30. Dopo, la persona viene avvolta in coperte e sistemata per 40-60 minuti su un lettino di reazione. La sudorazione, nella prima fase è molto intensa, si protrae anche per 3-4 ore e lascia un senso di benessere duraturo. In certi centri viene anche praticato un massaggio.

Applicazioni moderne dell'agopuntura

La puntura dell'ago porta via il dolore

L'AGOPUNTURA oggi si impara nelle università e per poterla praticare occorre la laurea in medicina. Secondo l'antica terapia cinese il nostro corpo è percorso da una serie di canali o meridiani (14) in cui scorre l'energia vitale. Questo flusso vitale chiamato Qi, o anche Ch'i, mantiene il corpo in equilibrio tra l'energia femminile yin e quella maschile yang. Quando l'equilibrio si rompe, stiamo male. Introducendo gli aghi in questi canali si sblocca, si richiama, si devia o si attenua il flusso relativo all'organo malato. Gli agopuntori usano sottilissimi aghi d'acciaio che introducono in 365 punti particolari per i cinesi antichi, 2000 per i moderni. Non si sente alcun dolore, solo un leggero formicolio nel punto in cui sono stati infissi gli aghi, generalmente da uno a 15, a profondità variabile tra il sottopelle ai due centimetri. Oggi l'agopuntura cura i dolori artritici, l'insonnia, le angine, l'asma e le allergie, anestetizza durante interventi chirurgici e può anche far smettere di fumare.

Aghi d'oro per l'agopuntura

Una legge per le erbe

Regolamenta coltivazione, trasformazione e vendita

UNA LEGGE che tutela prima di tutto i cittadini, ma anche gli operatori del settore, dalla coltivazione fino al commercio al dettaglio. E' questo l'obiettivo della nuova disciplina del settore erboristico. Molta soddisfazione per la definizione del testo che nelle precedenti legislature aveva richiesto non meno di due o tre anni.

La legge regola una materia delicata che rasenta la medicina e la farmacologia. E' sempre stata fortemente avversata da interessi contrapposti, ma questa volta alla sua approvazione hanno concorso sia la maggioranza che l'opposizione. Ecco, in sintesi, che cosa contiene.

Prodotti erboristici. In questa definizione vengono fatti rientrare i prodotti di piante (o loro parti) e i derivati che sono destinati a favorire il benessere dell' organismo in dosaggi che non abbiano attività terapeutica scientificamente documentata. In particolare, non potranno avere una concentrazione superiore di tre volte a quello della materia prima di partenza.

No Ogm. I prodotti erboristici non potranno derivare da piante geneticamente modificate.

Tabella. Le piante, parti di piante, droghe, miscele e altri prodotti utilizzabili saranno elencati in una tabella che verrà predisposta e aggiornata almeno una volta l'anno.

Bollino di riconoscimento. Le confezioni di prodotti erboristici dovranno riportare non solo le etichette con le indicazioni sul contenuto prescritte dalle norme ma anche un bollino che le renda facilmente identificabili dal consumatore.

Vendita al dettaglio. Sarà riservata a chi ha una laurea in Farmacia o in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche.

La vendita potrà inoltre essere effettuata da chi è in possesso del diploma di specializzazione in Scienza e Tecnica delle piante officinali o in Farmacognosia oppure del diploma universitario in Tecniche erboristiche. E' comunque prevista una sanatoria, previo superamento di un esame di idoneità, per coloro che non possiedono i titoli richiesti.

Autorizzazioni. Trasformazione e lavorazione delle piante e dei loro derivati saranno soggette ad autorizzazioni del ministero della Salute così come l'importazione di prodotti da paesi extracomunitari.

Prodotti di erboristeria: per venderli ci vuole un patentino

Salute e Benessere

Speciale a cura della A. Manzoni & C. Pubblicità

LE TECNICHE DI RILASSAMENTO

La forza della mente ordina al corpo di star bene

SOLO negli ultimi due secoli il mondo occidentale ha scoperto le tecniche di rilassamento praticate da più di mille anni nei Paesi di cultura orientale. Sono state assimilate dai «coloniali» che le hanno portate poi in Occidente. Le tecniche sono state adattate al pensiero e alla vita pragmatica della nostra società: hanno perso gli aspetti filosofici e religiosi, per acquistare valore terapeutico non solo per i disagi di natura psicologica, ma anche come coadiuvante nella lotta contro il dolore fisico e certe malattie. Accanto alle tecniche orientali, l'Occidente ha poi sviluppato le sue. Oggi le possibilità di scelte, in situazioni di disagio o di sofferenza, sono tante, l'importante è rivolgersi sempre a veri specialisti.

Il successo delle tecniche orientali è cominciato quando gli studiosi occidentali si sono resi conto che, durante gli esercizi di yoga finalizzati al raggiungimento di stati meditativi, l'organismo si rilassa in maniera profonda come quando si dorme: i muscoli abbandonano molta della loro tensione, il cervello emette onde rigeneranti tipiche del sonno. Le tecniche di rilassamento sono tante e ognuno può scegliere quella più adatta. Rcco le principali.

Training autogeno. E' la tecnica più occidentale. Con gli esercizi si raggiunge la capacità di completo rilassamento muscolare, fino al rallentamento del battito cardiaco.

Meditazione. Molto salutare per la mente, aiuta a prendere il giusto atteggiamento nella vita.

Reibirthing transpersonale. Tecnica ideata negli Stati Uniti da Leonard Orr. Fa rivivere al paziente il momento della sua nascita. Si basa sull'uso delle potenzialità del respiro per liberare energia e di conseguenza rinnovarsi e vivere meglio.

L'ipnosi. Tecnica perfezionata da Milton Erickson; ogni individuo ha dentro di sé tutte le risorse necessarie per modificarsi. L'ipnoterapista aiuta a risvegliare questo potenziale. Nella «trance ipnotica» si inseriscono nel subconscio messaggi i cui effetti si manifesteranno durante lo stato di coscienza: resistere meglio al dolore, smettere di fumare, rimuovere traumi che provocano ansie.

Qigong. Significa lavoro per aumentare l'energia vitale. Si può raggiungere il massimo benessere psicofisico e contribuire a prevenire dolori fisici e malattie. Migliora la funzionalità degli organi interni. Difficile da praticare ma molto efficace.

Tai chi chuan. E' una piacevole ginnastica dolce, che tonifica il corpo a tutte le età. Sviluppa presenza e consapevolezza, indispensabili per raggiungere l'equilibrio interno e combattere lo stress.

Monaci tibetani. I lama sono allenati alla meditazione fino dalla prima infanzia

Il Ginseng

La radice «uomo» miracolosa

UNO DEI RIMEDI più famosi e preziosi (anche economicamente parlando) dei farmaci cinesi è la radice di Ginseng. In cinese viene chiamata **ren shen,** che significa letteralmente "radice uomo", probabilmente per la sua forma che ricorda un corpo umano. Il migliore Ginseng è quello selvatico, ma si trova praticamente solo il coltivato. Cresce in diverse regioni della Cina e in Corea. La radice viene raccolta all'inizio dell'autunno. La proprietà principale del Ginseng è quella di tonificare fortemente le energie del corpo. Il Ginseng:

aumenta le resistenze allo stress, compresa l'esposizione a temperature estreme;

migliora la risposta all'insulina nei diabetici;

migliora l'appetito;

aumenta la resistenza alla fatica;

allevia la stanchezza.

Dall'India

Lo Yoga disciplina degli Dei

LA DISCIPLINA di rilassamento e di raggiungimento dell'armonia tra il corpo e la mente più conosciuta in Occidente è sicuramente lo Yoga.

Secondo la tradizione dell'India, la disciplina riservata agli dei fu carpita a Shiva, che la stava insegnando alla moglie Parvati sulla riva di un laghetto, da un pesce che mettendola in pratica diventò uomo e fu il primo "yogini" della storia.

Il termine "yoga" possiede in sanscrito una vasta gamma di significati. Esso deriva dalla radice "yuj", che vuol dire congiungere, unire.

Cosa si unisce dunque nello Yoga? Nel senso più alto, secondo la filosofia tradizionale, l'anima individuale o "jivatma", viene ricondotta al suo originario stato di unione con l'anima universale e divina o "paramatma".

Il primo passo consiste però nel ritrovare la perduta armonia fra i diversi piani di cui siamo composti: fisico, mentale e spirituale. Lo Yoga non è dunque soltanto un seppur meraviglioso e complesso sistema filosofico ma è anche e soprattutto una scienza, le cui verità si basano sulle esperienze e sugli esperimenti di una serie ininterrotta di mistici, santi e saggi.

Lo Yoga è una disciplina completa, che prende in considerazione l'uomo nella sua totalità; si sono sviluppate quindi diverse correnti, come diversi sono i temperamenti dei praticanti che si possono incontrare lungo il cammino verso la perfezione.

Ecco quali sono alcuni dei rami più noti dello Yoga.

Hatha-Yoga: lo Yoga ginnico dell'armonia psico-fisica, della salute e della longevità.

Karma-Yoga: lo Yoga del lavoro e della retta azione.

Bhakti-Yoga: lo Yoga dell'amore cosmico.

Raya-Yoga: lo Yoga regale, quello che impegna la mente.

Tantra-Yoga: lo Yoga dell'accettazione e dell'unione rituale.

Kundalini-Yoga: lo Yoga del risveglio dell'energia latente dell'uomo.

Incredibile ma vero

I colori ci ridanno l'energia

UN'ORIGINALE tecnica di rilassamento è la terapia dei colori, sperimentata incredibilmente con successo su malati terminali in preda ai dolori.

Visualizzando una gamma di colori, a ognuno dei quali secondo la filosofia cinese è allegata una qualità terapeutica, si attivano uno o l'altro dei sette centri di energia che il nostro corpo possiede.

Quando ci ammaliamo, questi campi di energia si affievoliscono. La visione dei colori serve a fargli riprendere forza e tono. La cura è anche preventiva: con il colori si alimenta l'energia scongiurando l'insorgere della malattia.

I fiori della salute

Bach: le essenze guariscono

Anche l'ulivo tra le essenze della salute distillate dal dottor Bach

UNA CURA semplice, alla portata di tutti: era questo l'obiettivo di Edward Bach, medico omeopata gallese, creatore della floriterapia e dei 38 rimedi più uno che portano il suo nome. Per utilizzare i rimedi bisogna solo conoscere gli stati d'animo corrispondenti a ogni fiore, e quali emozioni bloccate si possono riequilibrare. Non è indispensabile avere conoscenza mediche-scientifiche o psicologiche. Bach era convinto che tutti dobbiamo imparare a conoscerci.

Le boccettine dei rimedi di Bach sono 39. Possono essere mescolate tra loro, secondo necessità individuali, fino a 5-6. Ecco i fiori e il loro significato.

Agrimonia: tormento interiore, paura della solitudine. **Pioppo**: angosce, panico. **Faggio**: intolleranza. **Centaurea**: sottomissione. **Cerato**: sfiducia in sé, insicurezza. **Mirabolano**: autocontrollo labile. **Bocciolo d'ippocastano**: superficialità. **Cicoria**: possessività, invadenza. **Vitalba**: distrazione, disinteresse.

Melo: vergogna. **Olmo**: sfinimento, sfiducia. **Genziana**: depressione, scoraggiamento. **Ginestrone**: disperazione, rassegnazione. Erica: egocentrismo. **Agrifoglio**: gelosia, invidia. **Caprifoglio**: vivere nel passato. **Carpino**: stanchezza mentale. **Balsamina**: impazienza, tensione. **Larice**: senso di inferiorità. **Mimolo**: timidezza. **Senape**: tristezza, depressione.

Quercia: senso del dovere eccessivo. **Ulivo**: esaurimento fisico e mentale. **Pino**: autocritica, senso di colpa. **Ippocastano rosso**: paura e preoccupazione. **Eliantemo**: terrore, panico. **Acqua di sorgente**: rigidità, perfezionismo. **Scleranto**: incertezza, instabilità. **Latte di gallina**: afflizione, traumi.

Castagno: angoscia, solitudine profonda. **Verbena**: impulsività. **Vite**: volontà di dominio. **Noce**: influenzabilità. **Violette d'acqua**: senso di superiorità. **Ippocastano:** pensieri logoranti. **Avena selvatica:** incertezza. **Rosa canina**: rassegnazione, apatia. **Salice**: autocompassione, rancore. **Rimedio d'urgenza**: trauma fisico, psichico, stress.

Salute e Benessere

Speciale a cura della A. Manzoni & C. Pubblicità

Siamo sedentari, aumentano gli obesi

Poco moto, tanto grasso

SUL CONCETTO di salute sicuramente le opinioni sono cambiate nel corso dei secoli. Solo 100 anni fa la vita era fisicamente molto pesante, faticosa. Al giorno d'oggi, la fatica è quasi scomparsa, e si è diffusa la sedentarietà, una condizione alla base della malattia cardiovascolare, un vero flagello che colpisce le società del benessere. Negli Stati Uniti si spendono circa 22.2 miliardi di dollari all'anno per curare le malattie cardiovascolari. Il 22% dei maschi e il 37% delle donne spendono circa 55 miliardi all'anno per perdere peso. Le autorità hanno varato un piano di medicina preventiva per contenere l'incidenza dell'obesità intorno al 20%.

Ogni anno in giugno

Vetrina del fitness a Rimini c'è tutto

IL FESTIVAL del Fitness si tiene ogni anno in giugno a Rimini. In mostra tutte le attrezzature per praticare i salutari movimenti e gli accessori (tute, scarpe, maglie, bandane ecc.). Quest'anno 500 mila visitatori.

Un'altra importante manifestazione è il salone Sana che si apre ogni anno a Bologna a fine estate e il TecnoGym di Milano.

Tens, l'elettrostimolazione che aiuta i muscoli impigriti

LA CONTRAZIONE di un muscolo scheletrico è il frutto dell'«idea del movimento» a livello cerebrale, della sua trasmissione dal cervello al muscolo tramite le fibre nervose ed infine dall'attuazione della contrazione legata all'impulso trasmesso al muscolo da strutture neuromuscolari specializzate, le placche neuromotorie.

Il processo può essere riprodotto con l'elettrostimolazione o Tens. Le macchinette per l'elettrostimolazione fai-da-te sono offerte a valanga da ogni tv privata, ma fate attenzione, la maggior parte sono assolutamente inutili perchè non adeguatamente potenti. Inoltre, non è detto che la cura sia indicata a ogni persona.

Ogni individuo che avendo subito un'immobilizzazione per un qualsivoglia trauma muscolo-scheletrico debba, una volta libero di riprendere il movimento, recuperare il tono e il trofismo muscolare, ovvero la "contrattilità" e il "volume" dei muscoli colpiti dall'incidente, può utilizzare la Tens sotto il controllo dello specialista. La contrazione muscolare, spremendo il sangue venoso verso il cuore, drena i liquidi che "ristagnano" eliminando la sofferenza che questi provocano ai tessuti traumatizzati.

IL FITNESS

Sport per stare bene in palestra o nelle beauty farm

SONO quasi 17 milioni gli italiani che fanno sport, magari saltuariamente, circa il 30 per cento della popolazione, a cui va aggiunta un'altra quota (31,2%) di chi fa attività fisica leggera (passeggiate di almeno 2 chilometri o bicicletta) oppure che va nelle 7500 palestre italiane, frequentate da 8 milioni di persone. Sono dati di un'indagine Censis e Unioncamere che spiegano anche il fenomeno del fitness. Un settore che non è più di nicchia ma che rappresenta un target: dai 18 ai 50 anni di età e con motivazioni che vanno dalla voglia di migliorarsi fisicamente a quella di fare amicizia con altre persone.

Le donne sono più sedentarie degli uomini: 43,5% contro 33,0%. Se in passato la parola d'ordine del fitness era la forma a tutti i costi, ora questo si lega sempre più ad una alimentazione sana o corretta, curando non solo il fisico ma anche la mente. In primo piano diverse discipline come aerobica, step, funk, spinning, aquagym.

L'indagine del Censis, svolta su un campione rappresentativo di 1500 persone, ha evidenziato che risultano maggiormente interessati al fitness i più giovani: il 41% degli intervistati con età compresa tra 18 e 29 anni ed il 40,9% delle persone con età compresa tra 30 e 44 anni si sono già recati in palestra o in una beauty farm o prevedono di farlo nell'arco dell'anno o, come avviene nella grande maggioranza dei casi, desidererebbero farlo a costi abbastanza contenuti.

Anche nella fascia dai 40 ai 65 anni (il 19,5) c'è molto interesse per i pacchetti vacanze che coniugano le cure medico-termali con quelle per la salute del corpo e quelle estetiche. Chi si reca in un moderno centro benessere vuole sicuramente praticare dello sport, tonificarsi, migliorare la propria salute fisica ma, soprattutto, vuole immaginare di acquisire serenità ed equilibrio interiore.

Ancora più interessante risulta l'analisi del campione per tipologia di lavoro svolto dagli intervistati.

Il 32,7% degli imprenditori e liberi professionisti ed il 34,3% dei dirigenti e dipendenti di azienda hanno dichiarato di avere già usufruito di questo tipo di vacanza o di essere interessati ad essa. Più basse, ma comunque apprezzabili, le percentuali nelle altre categorie prese in considerazione, come quella degli operai (il 27,8%) e quella dei lavoratori autonomi (25 per cento).

La dimensione ludica del benessere interessa il 21,2% del campione, composto prevalentemente da giovani, con un reddito non necessariamente elevato, dedite ad attività sportive, attente alla forma fisica.

Le donne meno degli uomini, ma gli italiani stanno diventando «sportivi» non solo davanti alla tv ma anche nelle palestre

Come vestirsi

Gli accessori indispensabili

IN PALESTRA con le attrezzature giuste ma non solo. Anche l'abbigliamento non può essere improvvisato, di fortuna. I movimenti richiesti, gli sforzi muscolari, devono essere supportati da vestiti e scarpe studiati appositamente. L'ultima novità in palestra è la nuova aerobica, conosciuta con diversi nomi: aerokickboxing, shoot exercise, powerstrike, fit boxe, powercombat, aerocombat. In effetti, la boxe non c'entra. L'esercizio fisico insegna sì a colpire, ma solo virtualmente. Si tratta in pratica di calciare e di boxare senza un preciso stile, per sudare molto e allenare il corpo, il nostro sistema respiratorio e cardiovascolare. Attrezzi indispensabili gli heavy-bags, pesanti sacchi da allenamento. Per coloro che praticano la disciplina è necessario l'acquisto di bende per fasciarsi le mani, guanti da sacco, pantaloncini, magliette e per i più tecnici una scarpa dedicata. Per il fitness dimenticate la vecchia tuta in fondo all'armadio. Esiste una vasta gamma di abbigliamento da utilizzare per le specifiche attività: la scarpetta per l'aerobica, per il body building, per lo spinning, e anche per il powerstrike.

Terapia moderna

Il dolce massaggio shiatzu

IL MASSAGGIO è sicuramente una delle forme più antiche e naturali di terapia. L'azione di stimolare la superficie cutanea con frizioni o pressioni esercita effetti immediati, come ognuno può sperimentare massaggiandosi energicamente su una contusione recente o, più delicatamente, su un'articolazione dolente. Già nell'antichità il massaggio era stato codificato in precise tecniche per rendere la stimolazione più efficace e, nell'ambito della scienza medica cinese, erano state applicate ad esso le teorie energetiche sulle quali si fondano l'agopuntura, la dietetica e la fitoterapia.

Lo **shiatsu** è una terapia manuale studiata in Giappone nel Novecento accostando le conoscenze scientifiche moderne a quelle tradizionali. La manipolazione è in genere molto piacevole e rilassante e consiste di trazioni e pressioni mantenute per alcuni secondi su aree precise, intercalate da mobilizzazioni dolci delle articolazioni. Usualmente non si opera direttamente sulla cute, il paziente indossa un vestito leggero o una tuta.

Speciale a cura della
Manzoni Pubblicità
Realizzazione: *Bruno Minciotti*

Un antidoto vecchio di millenni per le malattie della società moderna

L'uomo convive con una molteplicità di microrganismi che popolano il suo tratto digerente; allorchè questi sono nel loro naturale "dinamico equilibrio", si produce una barriera biologica in grado di ostacollare efficacemente, per "esclusione competitiva" l'insediamento di microrganismi pericolosi, normalmente estranei a questo particolare ecosistema.

L'assunzione di alimenti ricchi di opportune associazioni di benefici fermenti vivi ed attivi, rappresenta accanto a diete equilibrate, il mezzo più efficace per la salvaguardia ed il rafforzamento dell' ecosistema microbico presente nell' apparato digerente e lo mette in grado di esprimere al massimo le sue potenzialità.

Il nostro KEFIR prodotto con grani originali del Caucaso, è una bevanda ricavata dal latte, con fermentazione acido-alcolica.

Questa antica bevanda veicola una molteplicità di fermenti benefici costituiti da lattici, lieviti, acetici in associazione naturale stabile da millenni ed in grado di automantenersi in questi naturali equilibri, se opportunamente governata.

Tali caratteristiche rendono questa coltura adatta a presidiare l'alimento che avanza durante il progredire del processo digestivo; si rendono inoltre disponibili oligosaccaridi e polisaccaridi che sostengono lo sviluppo delle componenti microbiche saccarolitiche presenti nelle sezioni più distali del tubo intestinale, capaci di produrre un'efficace attività di contrasto dei deleteri processi putrefattivi.

In sintesi i fermenti attivi presenti nel Kefir, con la loro azione facilitano e stimolano alcune fra le fondamentali azioni svolte dalla microflora dell' apparato digerente:

1) effetto "barriera" contro i germi patogeni o potenzialmente pericolosi;

2) effetto di stimolo del sistema immunitario localizzato nel tratto digerente, con riflessi sulle difese immunitarie generali;

3) controllo dei processi putrefattivi con effetto di ridurre l'assorbimento di scorie tossiche per l'organismo.

Ma i benefici non si fermano qui, poiché dalla liberazione di enzimi specifici, viene prodotta sui componenti del latte, una digestione potenziata che li rende perfettamente tollerati e vantaggiosamente assimilati.

Quali benefici?

I fermenti lattici presenti nel nostro Kefir possono contribuire efficacemente ad un miglioramento in caso di:

allergie - artrite - colite disturbi intestinali- disturbi gastrici - gotta - emicrania- reumatismi;
bisogno di rafforzare il sistema immunitario- necessità di disintossicare l'organismo.

Inoltre il nostro Kefir:

è particolarmente indicato per i bambini e gli anziani; contribuisce a mantenere bassi i livelli di colesterolo nel sangue;
i suoi fermenti lattici contrastano le candidiasi (infezioni da Candida albicans).

La fermentazione dell'acido lattico favorisce la digeribilità degli alimenti a base di latte ed è, quindi, ideale per le persone allergiche al consumo di tali alimenti. Queste persone traggono un grande beneficio dall'elevato contenuto di calcio del Kefir.

Il consumo del Kefir durante e dopo una cura a base di antibiotici agisce come un farmaco miracoloso perché la sua abbondante ed utile riserva di fermenti lattici vivi ed attivi reintegra i batteri buoni distrutti dagli antibiotici aiutando il nostro organismo a combattere efficacemente la proliferazione dei batteri nocivi.

La bevanda di Adamo o del profeta Maometto?

Vogliamo richiamare come nota emblematica e suggestiva come il kefir sia stata probabilmente la bevanda che il patriarca Abramo abbia offerto ai tre ragguardevoli pellegrini, accogliendoli sotto la sua tenda nel deserto del Negev; o come narra un'altra leggenda, che i grani per la sua preparazione fossero stati donati dal profeta Maometto al suo popolo con l'esplicita raccomandazione di non cederli mai agli infedeli perché così facendo avrebbero perso le loro miracolose virtù. Per nostra grande fortuna, i popoli, malgrado le guerre e le crociate hanno sempre desiderato vivere in pace e in comunione fra di loro, perché la pace è un dono di Dio e la fratellanza il Suo Regno.

Si può vivere bene e a lungo con il nostro Kefir di lunga vita, ed è quello che fanno da secoli le popolazioni del Caucaso, famose in tutto il mondo per la loro longevità. Lunga Vita a tutti!

L'elisir di lunga vita!

in vendita nei migliori supermercati

Si può gustare addolcito con il miele, ed è ottimo con la frutta e i cereali!